

SITUER LES ENJEUX DES NSA POUR LA PSYCHOTHERAPIE ET PRECISER EN QUOI ILS NOUS CONCERNENT ?

Les psychothérapeutes réticents à l'idée d'intégrer les NS à la psychothérapie ou de s'appuyer sur les données qu'elles nous offrent avancent bien souvent la peur d'un certain réductionnisme doublé de la crainte d'une réification du patient dans une approche qui déshumaniserait la relation.

Je comprends d'autant ces réticences que moi-même suis passée par une grande prudence avant de m'y intéresser pleinement puis passionnément.

Il faut dire que jusqu'il y a peu en Europe, ce sont les NSC. Cognitives qui avaient la primeur et que les TCC qui s'en inspirent n'avaient pas forcément bonne presse auprès des thérapeutes humanistes.

Les NSC dont nous allons vous parler s'intéressent au développement psychoaffectif de l'enfant, au lien mère-nourrisson et par extension au lien thérapeutique.

Le premier à avoir tenté d'ouvrir mon esprit fermé aux nouvelles données scientifiques concernant le cerveau est Serge Ginger et je suis d'ailleurs assez émue de lui rendre hommage en le citant, et qui plus est au sein de la SFG dont il est le créateur : je le cite donc : *"A la fin du XX^e siècle, on a entamé la domestication de l'infiniment grand, avec la conquête spatiale, celle de l'infiniment petit, avec la fission de l'atome et les nanotechnologies...le programme du siècle à venir concerne maintenant l'infiniment complexe, c'est-à-dire le cerveau et la génétique. Aujourd'hui nous assistons au développement progressif de nouvelles disciplines aux USA et peu à peu en France : la neuropsychanalyse et les neurosciences sociales"*.

Ces propos ont été tenus lors d'une conférence qui date de 2008 à Versailles. Nous sommes en 2017, il y a donc 9 ans ! Et Serge avait commencé bien avant 2008 sa croisade pour intégrer la connaissance des Neurosciences à notre pratique.

Depuis et outre atlantique la neuropsychanalyse a continué de se développer et d'œuvrer au service *"d'une meilleure compréhension de la vie affective, de la mémoire, de la pathogenèse... de la relation thérapeutique et des processus de changement en psychothérapie"*. (G. Delisle dans Cozolino)

Si on ne s'attache à regarder que le contexte européen il faut bien se rendre à l'évidence que nous assistons à la pression omniprésente d'une exigence d'efficacité qui fait office de qualité quels que soient les moyens pour y parvenir. Le domaine de la psychothérapie n'échappe pas à cette règle et les pressions subies ces dernières années par le pouvoir politique et le lobby psychiatrique n'ont peut-être pas dit leur dernier mot (il suffit de regarder ce qui s'est passé dernièrement en Belgique où nos collègues sont obligés de pratiquer dans la clandestinité).

Même si nous souhaitons résister à ces pressions, il est difficile éthiquement parlant, de faire fi des avancées scientifiques qui nous permettraient de mieux nous guider dans notre pratique clinique. En venant nous éclairer à la fois sur les processus de changement mais aussi les processus relationnels, les neurosciences affectives répondent à notre exigence de thérapeutes humanistes qui placent la relation au centre de l'efficacité.

"L'efficacité" est devenue un mot tabou auprès de beaucoup d'entre nous ce qui se comprend lorsque nous assistons quotidiennement aux dégâts d'un contexte sociétal en proie au culte de la performance qui demande toujours plus d'efficacité tout en créant des pathologies liées au surmenage et au perfectionnisme.

Mais ne confondons pas tout et redonnons au concept d'efficacité sa juste place dans notre pratique car après tout n'est-ce pas en espérant une certaine efficacité de notre part que nos clients font la démarche de s'engager dans une psychothérapie lourde en dépense d'énergie, de temps et d'argent, n'est-ce pas pour au final tenter d'aller mieux ? Nous savons que nous n'avons pas l'obligation de résultats mais n'avons-nous pas dans tous les cas l'obligation éthique de nous donner tous les moyens pour optimiser nos pratiques ? Si j'ai l'air d'enfoncer des portes ouvertes avec mes questions idiotes ce sont néanmoins des portes qui nous ouvrent la fenêtre vers une ouverture d'esprit dont faire l'économie finirait par devenir suspecte.

Pourquoi d'ailleurs faire l'économie d'un savoir scientifique qui en bien des points viendrait confirmer la pertinence de la Gestalt-thérapie ? Et qui sur d'autres aspects viennent nous en montrer les risques : comme par exemple les amplifications émotionnelles sur des terrains traumatiques qui sont contre indiquées par les neurosciences et dont on sait aujourd'hui qu'elles accentuent le trauma ?

Le discours des NSA qui a pour caractéristique de se pencher sur le développement psycho-affectif et neuronal de l'enfant en lien avec son environnement, met l'accent sur l'efficacité **de la relation** : comment optimiser la qualité du lien affectif ? La relation est faite d'une succession de contacts et le lien n'est rien d'autre qu'une relation consolidée par le temps et les traces qu'elle laisse neuronalement et donc psychiquement. (Intériorisation)

A cet endroit les recherches en NSA peuvent nous aider à crédibiliser notre pratique de G-Thérapeute car en somme les connaissances actuelles montrent comment notre approche clinique peut être améliorée (c'est aussi ce dont nous allons vous parler) mais aussi combien elle est déjà très pertinente.

La Gestalt-thérapie depuis sa naissance ne cesse de revendiquer l'importance pour recouvrer un processus de croissance d'une prise en compte holistique de l'être humain incluant ses dimensions cognitives, émotionnelles, comportementales et sensibles, en cela les neurosciences affectives estiment que ce processus global, cette Gestalt, dépend de l'intégration des circuits neuronaux responsables de chacune de ces fonctions et que cette intégration neuronale est l'objectif à atteindre dans le processus thérapeutique.

D'autre part, la Gestalt-thérapie ne cesse aussi de rappeler l'importance de l'indissociabilité organisme-environnement : certains diront que le Self n'existe en tant que processus que lors du contact avec l'environnement, c'est le contacter, d'autres gestaltistes diront que le Self se structure en relation avec son environnement et que ces expériences de contact avec l'environnement vont conditionner, par le biais des mémoires, la façon d'être au monde et la vision du monde de la personne.

Dans tous les cas, il est question de l'importance de cette indissociabilité chère aux gestaltistes et que viennent confirmer les NSA en insistant comme le fait aussi la théorie de l'attachement sur le préalable que l'être humain est d'abord un être de relation avec tout ce que cela entraîne dans ses dimensions affectives. Le cerveau est un organe social.

Les NSA en venant souvent confirmer l'efficacité de notre posture gestaltiste, obligent aussi la psychanalyse à parfois se remettre en question et de fait à nous rejoindre en adoptant une posture un peu différente, et même à revisiter le traitement de concepts comme celui de l'identification projective dont je parlerais tout à l'heure.

Les NSA insistent sur la communication psychophysiologique des émotions, démontrent que de façon subliminale le client décèle ce que son thérapeute éprouve face à lui, démontrent aussi que le plus signifiant en relation thérapeutique passe fondamentalement par les comportements relationnels non verbaux. Face à ces données, des psychanalystes adoptent déjà une posture qui rejoint celle de l'implication telle que nous la concevons en G.T en tenant compte de l'intégrité du thérapeute et telle qu'elle est jugée indispensable par les NSA, tout en tenant compte de l'état émotionnel du patient.

Un analyste comme D. Stern et la psychanalyse intersubjective avec lui, est loin d'une posture de neutralité bienveillante dont il a été question longtemps. Implication et empathie sont au cœur de l'intersubjectivité.

La psychanalyse intersubjective considère l'empathie à la fois comme la source et la conséquence de l'intersubjectivité. C'est aussi ce que pensait un phénoménologue comme Husserl : selon lui "l'empathie" est le processus essentiel de l'intersubjectivité.

A.N Schore, lui, dans son livre "La régulation affective et la réparation du Soi" place l'empathie au cœur des interactions mère-nourrisson et par extension souligne l'importance de l'empathie dans la dyade TH-Patient et en cela il rejoint l'école de Chicago dans la lignée de Kohut.

Ainsi sous l'éclairage des NSA :

Entre Gestalt-thérapie, psychanalyse, intersubjectivité (voire interactionnisme) les fossés commencent à ressembler à des passerelles...

D'autre part, les recherches, études, liens entre NSC et phénoménologie se multiplient elles aussi, et nous pouvons là aussi trouver une source d'approfondissement de notre réflexion gestaltiste.

Aujourd'hui la troisième vague des TCC tient compte des nouvelles données en NSC et se réajuste :

A une vision du monde mécaniste, les nouvelles TCC oppose une vision du monde plus contextuelle. Alors qu'auparavant il s'agissait de contrôler et de diminuer les émotions, les émotions retrouvent une réelle prise en compte alors qu'une distanciation s'opère face aux cognitions, et surtout le rôle de la relation thérapeutique auparavant considérée comme secondaire est reconnue comme centrale dans les processus de changement.

Et enfin, la troisième vague des TCC a remplacé ce que l'on pouvait considérer comme de la restructuration cognitive par le concept de "pleine conscience".

La pleine conscience est-elle autre chose que ce dont Fritz Perls s'est inspiré dans ses voyages en Orient : i.e le concept central de l'ici et maintenant indissociable de celui de l'awareness et de la conscience à ce qui est ? Appelée aujourd'hui pleine présence à ce qui est là maintenant en nous et autour de nous ?

Et enfin, l'awareness, pleine présence, pleine conscience ne demande-t-elle pas lorsque nous sommes en relation thérapeutique d'être dans "l'attention en égal suspend" de Freud ? ou "en résonance flottante" comme le dirait Sandler ? ou en "capacité de rêverie" ? : concepts psychanalytiques qui deviennent aujourd'hui cette écoute en hémisphère droit, dont les NSA soulignent l'importance ?

Tout cela peut faire dire et penser que les NSA tendent au "métissage des approches" et par là même, **à un dialogue ouvert entre les différentes approches**. Ce qui est à perdre dans tout cela est sans doute quelque chose que nous pourrions considérer comme "*nos spécificités*", même si de mon point de vue ces spécificités ont toujours été très exagérées pour entretenir le leurre de notre "valeur ajoutée".

Cette volonté de préserver nos spécificités entretient l'esprit communautariste qui répond bien souvent à la peur du rejet et de l'isolement, mais en tant que gestaltistes de quoi avons-nous peur ? (La vieille histoire entre Perls et Freud ne demande-t-elle pas aujourd'hui à être dépassée, de même que celle encore plus désolante entre Perls et Goodman). Je pense que nous pouvons être suffisamment fiers et satisfaits de notre approche thérapeutique pour ne plus avoir besoin de tellement nous différencier, acceptons que les autres nous rejoignent et rejoignons les autres, c'est, selon moi, ce que nous proposent les NSA, des auteurs comme Cozolino ou Allan Schore, et le risque à ne pas écouter cette proposition, est de tellement nous isoler, que nous en perdrons toute crédibilité.

Un constat est indiscutable aujourd'hui : celui que la variabilité de l'efficacité en psychothérapie tient davantage à la variabilité des thérapeutes qu'à celle des approches, techniques ou méthodes et que le succès d'une approche passe d'abord et avant tout par la qualité du lien émotif perçu par le client.

Les NSA nous proposent de nous appuyer sur leurs découvertes pour optimiser ce lien, pour développer nos compétences affectives qui ne se résument pas à avoir des "qualités humaines" mais bien à être en capacité de les mettre au service du processus thérapeutique. Elles nous proposent de mieux comprendre comment agissent nos interactions donc de mieux comprendre ce que l'on fait et pourquoi on le fait et "*on fait mieux ce que l'on a conscience de faire*". (Schore)

Avec l'apport des NSA, je vois l'opportunité de stopper les querelles de clochers en nous attachant surtout à trouver des terrains d'entente, en contribuant à des débats fructueux plutôt qu'à des polémiques stériles entre les différentes approches.

Mais le paradoxe qui ne m'échappe pas est qu'en souhaitant rapprocher je divise déjà : entre les adeptes du rapprochement et ceux qui ne le souhaitent pas. Mais c'est une raison supplémentaire pour moi de suivre mon chemin sans chercher à convaincre mais juste à transmettre.